

# STARE IN CON-TATTO

Laboratorio di  
**BUONE PRATICHE RELAZIONALI,  
CON RIFERIMENTO ALLA FASE EMERGENZIALE.**  
per insegnanti neo-assunti a.s.2020-21

19 marzo 2021

CONDUTTORI:

**FRANCESCO MINOLI**, Insegnante di scuola secondaria, Counselor, Istruttore di Yoga e meditazione.

**STEFANIA CIOPPA**, Psicologa Scolastica, Conduttrice di gruppi con metodo psicodrammatico.

# COSA SONO LE BUONE PRATICHE?

Per buone pratiche si intendono le **esperienze**,  
le **procedure** o le **azioni più significative**  
che hanno permesso di ottenere i **migliori risultati**, relativamente  
a un dato contesto e obiettivo.

Si tratta di cose **PRATICHE, NON TEORICHE!**

# COSA SONO LE BUONE PRATICHE RELAZIONALI?

Tutte quelle esperienze, procedure o azioni BUONE,  
che **FAVORISCONO UNA BUONA RELAZIONE.**

# COSA TI HA FATTO SENTIRE ASCOLTATO? ...LE VOSTRE PAROLE

- annuire
- mostrare di aver ascoltato  
(facendo riferimento a qualcosa di detto)
- non giudizio
- voglia di...
- sentire sicurezza nell'ascoltatore
- sentirsi adeguata
- suscitare fiducia (per esporsi)
- sentire onestà nell'ascoltatore
- autenticità
- mettere a proprio agio
- sentirsi protetti
- un bicchiere di bianco  
(qual'è il corrispettivo per interagire con gli alunni?)
- mimica facciale
- prossemica (avvicinarsi, espressione dell'interesse)

# COSA TI HA IMPEDITO DI ASCOLTARE?

(parlare per) riempire i vuoti?

interrompere (in che modo, a che scopo?)

....

# ...SULL' ASCOLTO

L'Ascolto è **attivo**.

E' un atto intenzionale che impegna la nostra attenzione a cogliere quanto l'altro ci riferisce, sia in modo esplicito che implicito, ossia il contenuto e il modo in cui viene comunicato attraverso il non verbale.

Per un buon ascolto è necessario:

- **Essere interessato e attento:** è un atto di volontà, non necessariamente una cosa che si attiva in modo automatico;
- **Sospendere il giudizio:** mettere da parte i propri schemi abituali di riferimento e accogliere quello che l'altro ci sta portando
- **Essere empatici:** attivare la propria capacità di sintonizzarsi e comprendere gli stati emotivi e cognitivi dell'altro
- **Accettare la verità dell'altro:** non c'è una sola verità "assoluta", ma c'è una VERITA' SOGGETTIVA. Accettazione non vuol dire condivisione o approvazione incondizionata di idee, opinioni e sentimenti diversi dai nostri, bensì il riconoscere all'altro la libertà di provarli.
- Evitare consigli non richiesti, interpretazioni, interruzioni...

# QUALI BUONE PRATICHE LEGATE ALL'ASCOLTO?

- **Giro di parola** a *catena chiusa* (ognuna parla e passa parola ad un altro fino a “chiudere la catena”) oppure a *catena aperta* (parla chi si sente di intervenire senza un ordine prestabilito; non tutti devono necessariamente intervenire; se qualcuno lo desidera può intervenire più volte);
- **Condivisione a coppie:** può essere utilizzata per favorire uno scambio su temi che richiedono maggiore intimità; permette a tutti di avere un maggior spazio di parola.
- **Favorire la simmetria e circolarità:** ognuno ha un momento per parlare di sé che definisce in modo simbolico la sua appartenenza al gruppo. La comunicazione è circolare e non interdipendente (si parla al gruppo e non al singolo: no al “botta e risposta”)
- **Mantenere uno sguardo circolare:** fare attenzione a ciò che accade a tutti, anche nel momento in cui sono in secondo piano; non favorire il singolo a discapito del gruppo e viceversa.
- **Rispettare i tempi** di ognuno: fare in modo che anche chi ha i tempi più lunghi abbia spazio.

# IL CONFINE: CHE COS'È ?



«Il confine è radicato fortemente nella terra»: il solco che viene tracciato nel terreno, lascia una traccia visibile di sé e della regola che esso delimita. «Questa traccia delimita per la prima volta uno spazio, lo toglie dal nulla, dall'infinito e lo rende finito, attribuendogli una dimensione.

Lo rende allo stesso tempo vivibile e inconfondibile.

Permette a colui che ne descrive il limite di prenderne possesso e di stabilirvi un diritto»

Il confine implica una di-visione (= doppia visione), un contemplare la diversità insita in ogni alterità che sorge ogni qualvolta che un limite o un confine viene tracciato.

# COME PUÒ ESSERE UN BUON CONFINE RELAZIONALE?

- UN BUON CONFINE può essere IL **CONFINE DI CONTATTO** (Concetto Gestaltico che definisce il sé)
- IL CONFINE COINCIDE CON IL CONTATTO
- PREVEDE UN DOPPIO CONTATTO: CON IL MONDO ESTERNO E IL MONDO INTERNO, ognuno dei quali con le proprie regole e il proprio vissuto.

Stare in contatto con il proprio mondo interno e con il proprio mondo esterno permette di delimitare un buon confine relazionale e di esserci in maniera autentica

- IL CONFINE NON è RIGIDO MA PUÒ VARIARE, è DINAMICO.

# RIFERIMENTI BIBLIO-SITOGRAFICI

<https://www.sociocounseling.it/carl-rogers-e-lapproccio-centrato-sulla-persona/>

<https://filosofiaenuovisentieri.com/2014/07/20/il-confine-della-soglia/>

“La Gestalt. Terapia della Consapevolezza” R. Zerbetto, Ed. Xenia Tascabili, 1998, Milano.